



PASTEIS DE BACALHAU

Podem servir de entrada ou como prato principal, uma ótima opção para fazer em quantidade e congelar para aqueles dias corridos em que temos pouco tempo

 15 porções

INGREDIENTES

- 250 gramas de grão de bico cozido
- 50 gramas de cebola
- 50 gramas de cenoura ralada
- 2 dentes de alho (6 g)
- 15 gramas de flocos de aveia
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru (78 g)
- 2 colheres de sopa de salsa picada (10 g)
- 300 gramas de bacalhau desfiado

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º No liquidificador ou com uma varinha mágica, bater o grão, a cenoura, a cebola, o alho e a aveia até obter uma pasta
- 2º Bater o bacalhau desfiado num processador de alimentos até estar totalmente desfeito
- 3º Numa taça, bater um ovo e reservar
- 4º Misturar as duas pastas (a do grão e a do bacalhau) com a ajuda das mãos
- 5º Adicionar o ovo e a salsa picada e misturar bem
- 6º Com o auxílio de 2 colheres formar os pasteis de bacalhau
- 7º Levar ao forno ou à airfryer por 15 minutos a 200 graus (até ficarem dourados por fora, pode variar de acordo com o equipamento)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (50 g)	% DR
ENERGIA	84 kcal	42 kcal	2 %
PROTEÍNA	11 g	6 g	11 %
H. CARBONO	6 g	3 g	1 %
AÇÚCARES	1 g	0 g	0 %
GORDURA	2 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	4 %
SÓDIO	469 mg	233 mg	10 %